

Di dalam kehidupan ini, kita sering merasa terganggu dan menderita. Jika kekotoran-kekotoran batin seseorang tidak terkendalikan, maka kehidupan menjadi terasa sangat berat. Dan, kebiasaan kita adalah melampiaskan rasa sakit kita ke orang-orang lain. Selalu saja mudah bagi kita untuk menyalahkan orang lain dan mengacuhkan sakit yang mereka rasakan, daripada menghadapi secara langsung kelemahan kita sendiri. Ini adalah manifestasi dari sikap kita yang mementingkan diri sendiri.

Reaksi-reaksi semacam itu malah lebih mengganggu pikiran, sehingga api kebencian menyebar makin jauh.

Pihak lawan merasa tersakiti dan akhirnya menyebabkan putus hubungan.

*Mengapa tidak mengambil kesempatan ini untuk melihat jauh ke dalam penderitaan kita? Penderitaan adalah hadiah untuk membuat kita bijaksana, rajin dan selalu sadar.*

*Buddha berkata,*

*"Lebih baik melihat kesalahan di dalam diri sendiri daripada melihat seribu kesalahan orang lain"*

Kebiasaan menyalahkan orang lain mungkin disebabkan adanya ke-melekatan terhadap pandangan seseorang, nafsu keinginan seseorang, ego seseorang, ketakutan seseorang, diri semu seseorang, dan keegoisan seseorang. Setelah menemukan kekurangan-kekurangan atau kelemahan-kelemahan kita yang tersembunyi ini, kita berusaha untuk menyingkirkan mereka, persis seperti seorang gadis yang begitu sayang akan kecantikannya sampai tidak tahan melihat ada bercak hitam apapun di wajahnya sehingga langsung berusaha menghilangkannya. Sesudah menghilangkan bercak hitam itu, dia merasa bersih dan bahagia. Demikian juga, tanpa menyingkirkan kekotoran-kekotoran batin kita dari momen ke momen melalui usaha yang terus menerus dan perhatian penuh, maka kebahagiaan sejati berada di luar jangkauan kita. Begitulah caranya memperindah pikiran. Memperindah pikiran membutuhkan usaha terus-menerus, kejujuran dan penyelidikan ke dalam diri sendiri.



Pikiran menjadi indah ketika pikiran didampingi kebijaksanaan dan welas asih. Buddha berkata, "Penambahan jumlah sanak saudara, kekayaan dan kemashyuran itu tidak penting. Yang paling penting dan paling baik adalah penambahan kebijaksanaan". (AN 1 : 77 – 81)

Kebijaksanaan mengetahui apa yang baik dan apa yang buruk, dan pada akhirnya kebijaksanaan melihat segala sesuatu sebagaimana adanya, sebagai tidak permanen, sebagai penderitaan, dan bukan 'diri'. Welas asih membuat hati seseorang 'bergetar' ketika melihat penderitaan orang-orang lain. Untuk meringankan penderitaan orang-orang itu, seseorang benar-benar mengulurkan bantuan yang diperlukan.

**Pikiran yang paling indah adalah pikiran yang sepenuhnya tenang seimbang; setelah memahami ilusi dunia, pikiran tidak melekat pada apapun juga sebagai miliknya.**

SERI INTISARI DHAMMA Dikutip dari Dhamma yang diberikan oleh Sayalay Susilā pada tanggal 4-20-2013 di Michigan, USA

Design: Jesse James Chen

Blog: sayalay-susila.blogspot.com | Situsweb: www.sayalaysusila.org atau www.sayalaysusila.net atau [sayalaysusila.marveltech.biz](http://sayalaysusila.marveltech.biz)

Dibagikan secara cuma-cuma. Hak atas teks dan gambar di lembaran ini ada pada para pemilik sah dan tidak boleh digunakan untuk tujuan komersial.